Les participants de l'APAJ vous présentent



leurs recettes préférées

Remerciements :

Nous tenons à remercier :

Luc Blaquière pour les nombreuses heures passées à la mise en page de ce recueil;

Marie-Andrée Proulx et ***André Leduc*** (bénévoles) pour leur précieuse aide;

Sonya Gamache pour ses dessins, ses idées et ses recettes;

Louise Arpin-Carpentier pour ses recettes et ses idées;

Thérèse Dalpé pour ses recettes et pour ses innombrables heures passées à recopier les recettes à l'ordinateur;

Denise Lalonde (bénévole) pour la révision linguistique.

Nous remercions également les autres participants, pour leur présence au comité et leurs recettes :

Manon Langelier;
Jean-Charles Croteau;
Bernard Dubuc-Lapierre;
Chantale Patenaude;
Francine Thibodeau et
Normand Desmarais.

Soulignons finalement que la réalisation de ce livre s'est avérée possible grâce au financement accordé par le programme **"Initiatives fédérales-provinciales en matière d'alphabétisation"** (IFPCA) dans le cadre de la subvention 1999-2000.



Aide Pédagogique aux Adultes et aux Jeunes - APAJ
330, Saint-Simon, Saint-Hyacinthe (Québec), J2S 5B9
Téléphone : (450)261-0384 Télécopieur : (450) 261-0835

Courriel : apaj@caramail.com

TABLE DES MATIÈRES

Desserts (suite)

PRÉFACE

L'idée de produire un livre de recettes est commune. Il existe des milliers de livres de recettes. Mais un livre de recettes conçu par des analphabètes, c'est-à-dire des personnes qui ont de la difficulté à lire, écrire ou calculer, est plutôt inédit! L'idée étant lancée, il fallait le concevoir.

Voici donc un livre avec des recettes simples qui ont été regroupées pour être lues et préparées facilement. Pour accompagner ces recettes, nous avons inséré des petits trucs maison et quelques pensées.

L'organisme qui a supporté et encadré le projet voulait se rendre plus visible et accessible au grand public Maskoutain, aux proches d'analphabètes et aussi aux personnes désireuses de se joindre à nous. Malgré l'ampleur des travaux et l'échéance rapprochée, les participants ont eu beaucoup de plaisir et surtout, ont appris.

Si vous aussi vous voulez apprendre, mais que vous ne vous en sentez pas capable ou n'y croyez plus, ce livre de recettes se veut un exemple d'espoir.

Luc Blaquière et toute l'équipe

LES MESURES

Mesure liquide

1 tasse =	250 ml
3\4 tasse =	175 ml
2\3 tasse =	150 ml
1\2 tasse =	125 ml
1\3 tasse =	75 ml
1\8 tasse =	25 ml
3 c. à table =	45 ml
1 c. à table =	15 ml
1 c. à thé =	5 ml
1\2 c. à thé =	2 ml
1\4 c. à thé =	1 ml

Poids

1 once =	30 g
1 3\4 once=	50 g
2 onces =	60 g
3 onces =	90 g
3 1\2 onces =	100 g
4 1\2 onces =	125 g
5 1\2 onces =	150 g
7 onces =	200 g
9 onces =	250 g
10 1\2 onces =	300 g
14 onces =	400 g
1 livre 2 onces =	500 g
1 livre 5 onces =	600 g
1 1\2 livre =	700 g
1 livre 12 onces =	800 g
2 livres =	900 g
2 livres 3 onces =	1 kg
4 1\2 livres =	2 kg
6 1\2 livres =	3 kg
9 livres =	4 kg

Beurre, margarine ou saindoux

1 c. à table =	300 g
2 c. à table =	50 g
3 c. à table =	75 g
4 c. à table =	100 g
1\4 livre =	125 g
1\2 livre =	250 g
1 livre =	500 g

Farine

2 c. à table =	30 g
1\2 tasse =	60 g
1 tasse =	125 g
2 tasses =	250 g
4 tasses =	500 g = 1 livre

Sucre, riz

3 c. à table =	50 g
1\4 livre =	125 g = 1\2 tasse
1\2 livre =	250 g = 1 tasse
1 livre =	500 g = 2 tasses

Température du four

C	F
60	140
70	150
80	170
100	200
120	250
140	275
150	300
160	325
180	350
190	375
220	400
230	450
240	475
260	500
270	525
290	550

LES ÉPICES

Vous ne savez pas avec quel met jumeler les épices? Ce qui suit vous donnera des idées...

Basilic : Tomates, oeufs, plats au fromage, tous les types de sauces, tomates servies avec des pâtes.

Feuilles de laurier : Soupes, plats mijotés, casseroles.

Cayenne : Viandes, poissons, sauces et marinades.

Sel de céleri : Toutes les sauces, soupes, plats aux fromages et plats mijotés.

Clou de girofle : Jambon, porc, oignons, fruits en confiture ou marinés.

Poudre de curry : Sauces au cari, plats mijotés.

Fenouil : Marinades douces, poisson cuit, soupes.

Gingembre : Pain d'épice, biscuits croquants, gâteau et confiture.

Marjolaine : Agneau, plats mijotés, soupes et farces à volaille, excellent sur les légumes.

Menthe : Sauces et gelée de menthe, pommes de terre et carottes.

LES ENTRÉES

Salade de thon et fromage cottage



Ingrédients :

1 boîte de thon
3 bâtons de céleri finement haché, sans les feuilles
2 échalotes ou un oignon coupés fins
1/2 à 1 tasse de fromage cottage
1 c. à thé de jus de citron
Laitue à volonté



Préparation :

Égoutter le thon, séparer en petits morceaux.
Ajouter le fromage cottage, le céleri, les échalotes ou oignon et le jus de citron.

Mélanger délicatement. Dans une assiette, faire un lit de salade et garnir de persil et d'une rondelle de citron, si désiré.

Salade de radis

Ingrédients :



Radis, carottes, concombres, piments et céleri en quantité désirée
Sel et poivre au goût
Jus de citron ou vinaigre
Huile à salade

Préparation :

Râper les légumes et mélanger dans un bol.
Mélanger le jus de citron ou le vinaigre à un peu d'huile à salade (au goût).
Saler et poivrer.
Ajouter aux légumes.
On peut faire cette salade avec seulement des radis et des concombres.

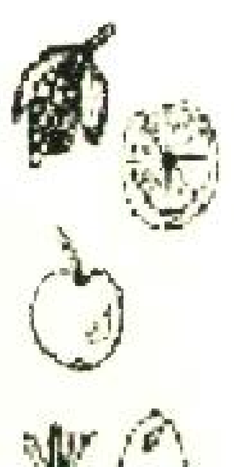


Salade de carottes et de raisins secs



Ingrédients :

2 tasses de carottes râpées
1/2 tasse de raisins secs
1/3 de tasse de sauce à salade ou de mayonnaise
1 c. à soupe de vinaigre (facultatif)
1/2 tasse de céleri haché
Noix de Grenoble hachées (facultatif)



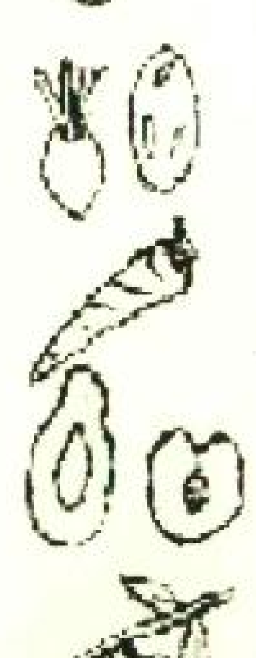


Préparation :

Mettre tous les ingrédients dans un saladier et mélanger délicatement.

Donne 6 portions.

Remarque : *Si les raisins secs sont trop déshydratés, on peut les laisser mijoter 2 minutes dans 1/2 tasse d'eau tiède.* Laisser refroidir et égoutter. Éponger avec un essuie-tout.



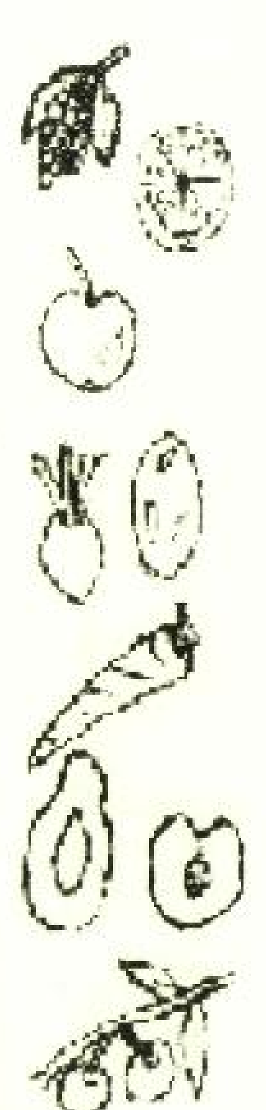


Salade de patates



Ingrédients :

4 oeufs cuits dur à la coque coupés en morceaux pas trop gros
5 à 6 patates cuites tranchées mince
1 oignon émincé
1/4 à 1/2 tasse de mayonnaise ou au goût pour bien enrober les légumes
1/2 c. à thé de sel ou au goût
Poivre



Préparation :



Mélanger le tout.

Cretons

Ingrédients :

2 lb de veau haché
1 boîte de crème de champignons
1 oignon haché



Préparation :

Faire cuire le tout dans un chaudron sur la cuisinière de 30 à 45 minutes.
Brasser de temps en temps.

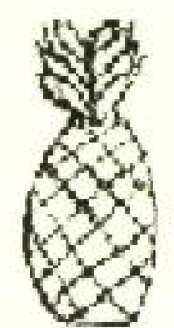
Bernard Dubuc-Lapierre



L'appétit vient en mangeant

Salade de macaroni

Ingrédients :



500 ml (2 tasses) de macaroni
125 ml (1\2 tasse) céleri en cubes
3 échalotes hachées
1 concombre en cubes
2 tranches de viandes froides coupées en 4
Sel et poivre (au goût)

Sauce :
125 ml (1\2 tasse) mayonnaise
30 ml (2 c. à soupe) de relish
1 c. à soupe de salsa douce

Préparation :

Mélanger le tout.

Jean-Charles Croteau

Mangez santé et évitez les calories



Salade de chou

Ingrédients :

2 tasses de céleri
2 piments verts
2 oignons
2 tasses de carottes râpées
1 tasse de sirop de maïs blanc
1 tasse de vinaigre
1/2 tasse d'huile
Sel et poivre au goût

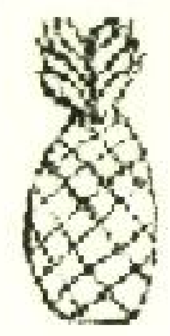


Préparation :

Mêler le tout, couvrir et garder au réfrigérateur.
Bien meilleure après trois jours.
Se conserve 1 mois au réfrigérateur.

S'aimer, c'est décider de faire des recettes santé

Trempette à l'avocat et au fromage

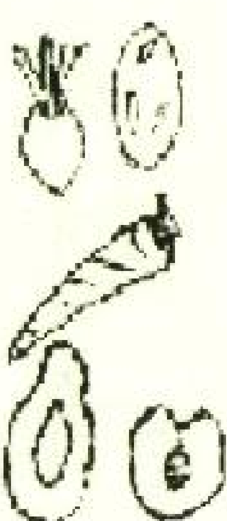


Ingrédients :

1 gros avocat mûr
1/4 tasse d'échalotes hachées finement avec les queues
1 c. à table de jus de citron ou de vinaigre de cidre
1/2 c. à thé de sel ou au goût
1/4 c. à thé de poudre de cari
Poivre
1 tasse de fromage cottage
1 tomate moyenne pelée et tranchée finement
Persil haché (séché ou frais)
Biscottes



Préparation :



Couper l'avocat en deux et enlever la chair à l' aide d'une cuillère. L'écraser à la fourchette pour en faire une purée bien lisse.
Ajouter les échalotes, le jus de citron ou le vinaigre de cidre et les assaisonnements.
Passer la tomate au tamis et l'ajouter au mélange d'avocat ainsi que le fromage.
Verser dans un petit bol, parsemer de persil haché et entourer de craquelin.
Servir immédiatement.



Consommé à l'orge



Ingrédients :

1 tasse d'orge (couvrir d'eau tiède, égoutter et ensuite faire bouillir dans 3 litres d'eau, ajouter 1 c. à table de sel)
2 carottes tranchées
1 oignon
2 branches entières de céleri
2 poireaux ou 1 gros oignon

Préparation :

Faire bouillir 2 heures.
Couler et servir le bouillon.
Ensuite, prendre les légumes et mettre du beurre au goût ou couvrir d'un peu de bouillon.



Mangez santé et vous vivrez longtemps
(soyez bon vivant)

Potage crème au céleri



Ingrédients :

2 tasses de céleri
Eau bouillante
1/4 tasse de beurre
1/4 tasse de farine
1 oignon coupé en dés
1 1/2 tasse de lait
1 1/2 tasse d'eau de cuisson du céleri
Sel et poivre au goût



Préparation :



Faire cuire le céleri à l'eau bouillante salée.
Dans la partie supérieure d'un bain-marie, fondre le beurre, y réunir l'oignon, ajouter la farine, cuire 1/2 minute.
Verser le lait et l'eau, cuire en brassant jusqu'à épaississement.
Ajouter le céleri cuit, et si désiré, passer le tout au mélangeur.

Vérifier l'assaisonnement.

Préparez une petite recette santé, vous l'apprécierez davantage!

Trempette aux fines herbes

Ingrédients :



1 paquet de 250 ml de fromage à la crème ramolli
1/2 tasse de yogourt nature ou de crème sure
1 c. à table d'échalote ou d'oignon haché finement
1 c. à table de persil haché ou d'épinards hachés
Sel au goût
Quelques gouttes de Tabasco
1 c. à thé de poudre d'oignon

Préparation :



Battre au mélangeur le fromage jusqu'à homogénéité.
Battre graduellement le yogourt. Incorporer l'échalote, le persil et les assaisonnements.



Réfrigérer 1 heure.

Donne 2 tasses de trempette à déguster avec des légumes crus ou craquelins.

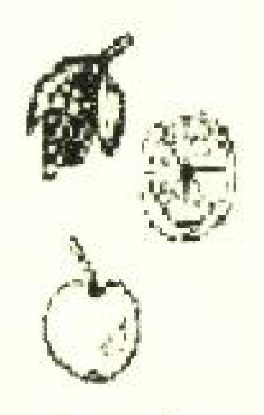
Soupe au boeuf

Ingrédients :



Un restant de rôti de palette avec les os et la sauce, et de l'eau
Macédoine
Nouilles au choix
Jus de tomate
Légumes, s'il en reste

Préparation :



Tailler le restant de rôti de palette en cubes.
Dans le même chaudron où il a cuit, ajouter l'eau.
Bien gratter les côtés et le fond.

Mettre dans un four à 200 °F environ 10 minutes.
Bien gratter les cotés et le fond.
Transférer le tout dans un chaudron.
Remettre à feu doux avec le jus de tomate, la macédoine et les nouilles.
Cuire jusqu'à ce que les nouilles soient tendres.



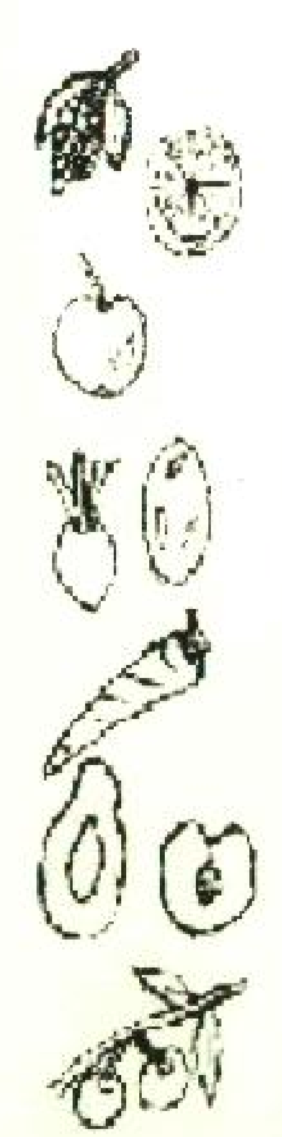
Soupe à l'oignon gratinée

Ingrédients :



1 gros oignon espagnol tranché mince
2 c. à soupe de beurre
2 c. à soupe de farine
1 boîte de consommé de boeuf (ou maison)
Sel et poivre

Préparation :



Faire cuire l'oignon dans le beurre jusqu'à ce qu'il soit tendre.
Ajouter la farine en brassant régulièrement.
Ajouter la boîte de consommé de boeuf. Saler et poivrer au goût.
Laisser mijoter quelques minutes.
Faire griller des tranches de pain.
Les tailler pour la grandeur de vos bols à soupe à l'oignon.
Diviser la soupe dans vos bols, couvrir du pain grillé et saupoudrer de fromage gruyère ou mozzarella.
Poivrer. Mettre sous le gril jusqu'à doré.

Soupe de l'Ouest canadien



Ingrédients :

2 c. à soupe de beurre
2 échalotes
1/2 piment
1/2 tasse de céleri tranché
2 c. à soupe de fécule de maïs
2 tasses de potage au choix (brocoli, champignon, poulet)
2 tasses de lait
1/2 tasse de crème 15 %
1 pincée de sauge et de cayenne
1 boîte de "dix-bean" (mélange de légumineuses)



Préparation :

Faire dorer les 4 premiers ingrédients.
Ajouter la farine en brassant continuellement.
Ajouter le reste des ingrédients.
Mélanger le tout et laisser mijoter à feu très doux pendant 1/2 heure.
Garnir de persil.

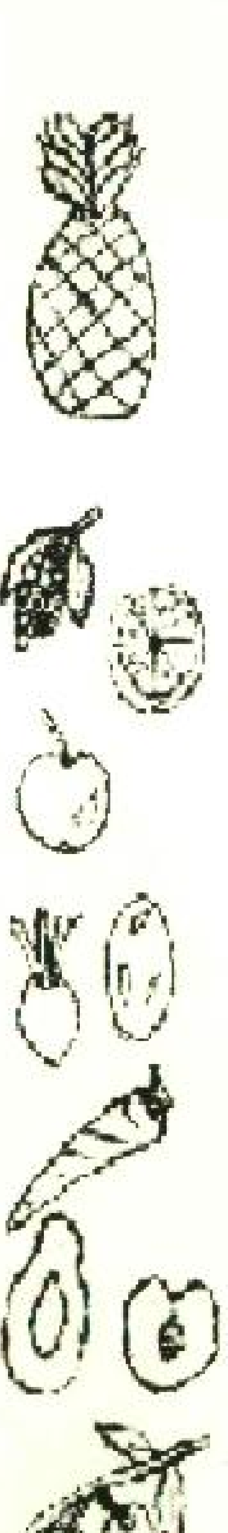


Déguster en écoutant de la musique

La soupe du feu de camp

Ingrédients :

1 c. à soupe de purée de pomme de terre instantanée
1/4 tasse d'eau ou de lait
1 c. à thé de sel
1 livre de boeuf haché
1/2 c. à thé de fines herbes
1 sachet de soupe à l'oignon
3 tasses d'eau
10 à 12 petites patates (gorlot)
4 à 5 carottes en rondelles
1/4 tasse de farine + 2 c. à soupe



Préparation :

Mélanger les 5 premiers ingrédients.
Faire 10 boulettes. Enrober de farine.
Amener la soupe à l'oignon à ébullition.
Ajouter les patates et les carottes.
Cuire environ 20 minutes.
Ajouter les boulettes enfarinées.
Lier la sauce en vous servant de 2 c. à soupe de farine dans un peu d'eau, ajouter à la soupe, saler et poivrer.
Couvrir et cuire environ 20 minutes.

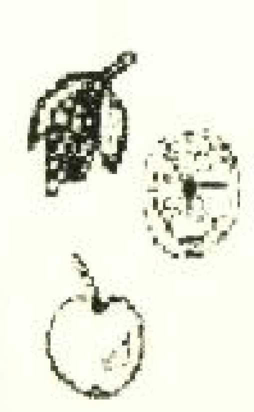
Bouillon de boeuf

Ingrédients :



Restant de boeuf
Un oignon coupé en dés
Sel et poivre

Préparation :



Faire cuire dans un chaudron les restes de boeuf.
Couvrir d'eau froide en ajoutant l'oignon.
Après cuisson (environ 1 heure), couler (tamiser) le bouillon.
Saler et poivrer au goût.
Laisser reposer environ 1/2 heure.
Remplir les casiers d'un bac à glaçon.
Mettre au réfrigateur.
Dès que solide, mettre les glaçons de bouillon dans un sac à congélateur.
Au besoin, se servir d'un ou de plusieurs cubes.



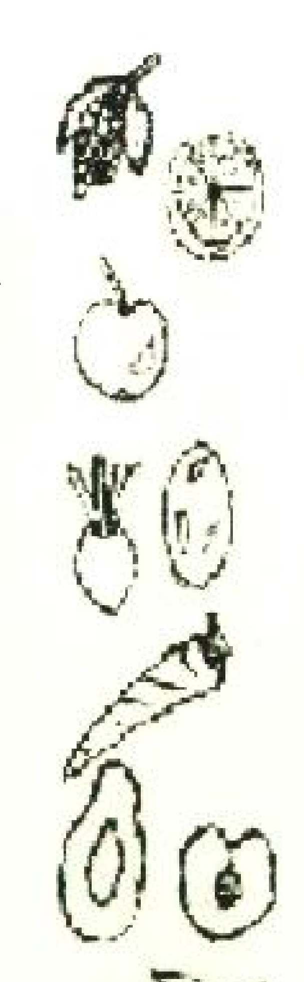
Soupe à la citrouille

Ingrédients :



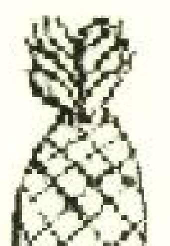
1/4 tasse d'oignon haché
2 c. à soupe de beurre ou de margarine
1 tasse de potage maison ou crème commerciale (poulet, champignon, céleri)
1 tasse de citrouille en purée
1 tasse de lait
Une pincée de muscade
Une pincée de poivre

Préparation :



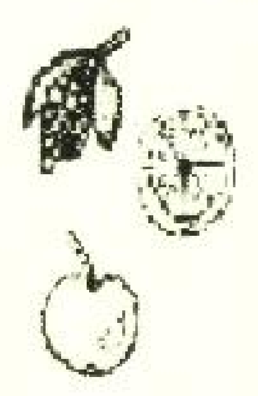
Dans une casserole, faire cuire l'oignon dans le beurre jusqu'à tendre.
Ajouter les autres ingrédients.
Faire cuire doucement en remuant de temps en temps.
Garnir de persil et de poivre.

Crème de patates grecques



Ingrédients :

2 c. à soupe d'oignon haché
1/4 c. à thé de sariette
1 pincée de muscade
2 c. à soupe de beurre ou de margarine
2 tasses de pommes de terre pilées très liquides
1 1/2 c. à thé de jus de citron
1/2 tasse de crème à 15%
1/2 tasse de lait



Préparation :

Mettre dans une casserole les 6 premiers ingrédients jusqu'à tendre.
Passer au mélangeur.
Remettre sur le feu doux en ajoutant les 2 autres ingrédients.
Remuer souvent, vérifier l'assaisonnement.
Vous pouvez ajouter du sel et poivre et une autre pincée de muscade.



LES
REPAS

Jambon au riz et aux épinards



Ingrédients :

1 Paquet (20 oz) d'épinards hachés, congelés
2 c. à soupe de beurre ou de margarine
Sel et poivre
1 tasse de jambon cuit coupé en dés
1/4 tasse d'oignon haché
1 1/2 tasse de riz cuit
1/4 tasse de champignons tranchés (en conserve, égouttés)
1 boîte (10 oz) de crème de champignons
1/2 tasse de fromage râpé



Préparation :

Chauffer le four à 375ºF.
Faire cuire les épinards selon le mode d'emploi indiqué sur l'emballage.
Lorsqu'ils sont cuits, bien égoutter.
Incorporer le beurre, saler et poivrer.
Les déposer dans un moule rond huilé.
Mélanger les 5 ingrédients suivants et verser sur les épinards.
Saupoudrer le fromage râpé.
Faire cuire au four préchauffé environ 30 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit doré.





Porc à l'orientale

Ingrédients :





2 tasses de restes de porc en cubes
2 c. à table d'huile
1 gousse d'ail pressée
2 tasses de riz cuit
3 c. à table de sauce soya
2 oeufs battus
2 tasses de laitue hachée finement

Préparation :

Faire revenir le porc dans l'huile chaude.
Ajouter l'ail, le riz et la sauce soya, et laisser cuire pendant 5 minutes en remuant.
Ajouter les oeufs battus et poursuivre la cuisson 1 ou 2 minutes.
Sans cesser de remuer, retirer du feu et ajouter la laitue et bien mêler.
Servir aussitôt.

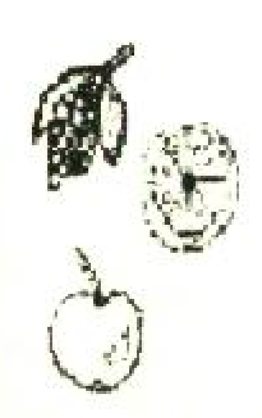
Riz frit au poulet

Ingrédients :



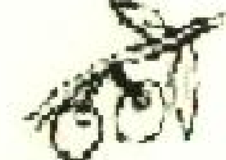
1 tasse de riz
1/3 tasse d'huile
1 tasse de poulet cuit coupé en dés
1 c. à table de sauce soya
2 1/2 tasses de bouillon de poulet
1/2 tasse d'oignon haché
1/4 tasse de céleri émincé
1/4 tasse de piment vert haché
2 oeufs battus

Préparation :



Faire cuire le riz dans l'huile chaude à feu moyen, en remuant jusqu'à ce qu'il soit doré.
Ajouter le poulet, la sauce soya et le bouillon.
Couvrir et laisser mijoter jusqu'à ce que le riz soit tendre, environ 25 à 30 minutes.
Retirer le couvercle de la casserole durant les 5 dernières minutes.
Ajouter l'oignon, le céleri et le piment.
Cuire à découvert jusqu'à ce que le liquide soit complètement absorbé.
Dégager le centre du poêlon en repoussant tous les ingrédients sur les côtés.
Verser les oeufs battus et laisser cuire.
Bien mélanger le tout et servir aussitôt.





Pain de viande aux pêches

Ingrédients :





3 tasses de riz
1 tasse de pois verts
1 oeuf battu
1 boîte (10 oz) de crème de poulet
1/3 tasse de lait
1 c. à table de persil
1/4 tasse d'oignon haché
1/4 c. à thé de curry
Sel et poivre
6 demi-pêches
Quelques clous de girofle
2 boîtes (12 oz) de pain de viande

Préparation :

Chauffer le four à 350 ºF.
Mélanger les 9 premiers ingrédients avec une boîte de pain de viande coupé en dés.
Les déposer dans un plat allant au four.
Déposer au centre les demi-pêches piquées de clous de girofle.
Couper la dernière boîte de pain de viande en 6 tranches et les placer à côté des pêches.
Cuire au four durant 45 à 50 minutes.
Donne 6 portions.

Pâte à pizza rapide et facile



Ingrédients :

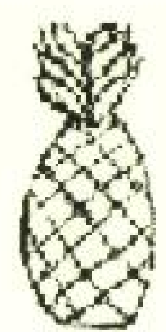
500 ml de farine (2 tasses)
20 ml de poudre à pâte (4 c. à thé)
15 ml de sucre (1 c. à table)
2 ml de sel (1\2 c. à thé)
125 ml de graisse végétale (1/2 tasse)
160 ml de lait(2/3 tasse)
1 oeuf battu

Préparation :

Dans un grand bol, mélanger les ingrédients secs.
Ajouter la graisse végétale à l'aide du coupe-pâte.
Dans une tasse à mesurer, mélanger la farine.
Verser le lait et l'oeuf dans le mélange de farine.
Brasser pour faire une boule de pâte.
Déposer la pâte sur le comptoir enfariné.
Pétrir 20 fois la pâte.
Avec les doigts, l'étendre dans une grande assiette ou 2 petites.
Garnir au goût.

Bernard Dubuc-Lapierre

Côtelettes de porc au riz

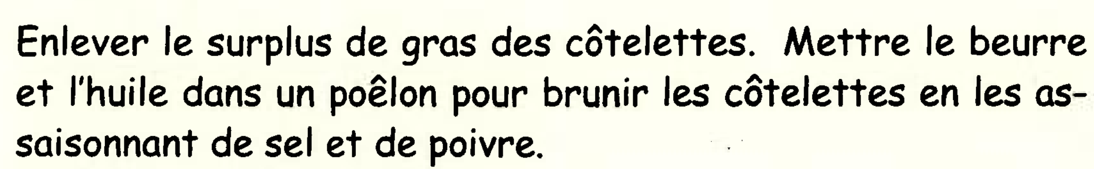


Ingrédients :

6 côtelettes de porc de 1 1/2 pouces d'épaisseur
3/4 de tasse de riz non cuit
1/4 de tasse de piment vert en dés
1/4 de tasse d'oignon coupé fin
1 sachet de soupe poulet et riz
2 1/2 tasses d'eau chaude
3 c. à soupe d'huile et de beurre
Sel et poivre au goût



Préparation :



Enlever le surplus de gras des côtelettes. Mettre le beurre et l'huile dans un poêlon pour brunir les côtelettes en les assaisonnant de sel et de poivre.

Retirer les côtelettes.

Sauter le riz dans le poêlon avec les piments et les oignons, rajouter les côtelettes dessus, et verser le sachet de soupe puis verser l'eau chaude dessus.

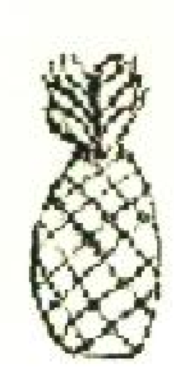
Couvrir et cuire à feu doux à 325 ºF environ 35 à 40 minutes.



Poisson en sauce

Ingrédients :

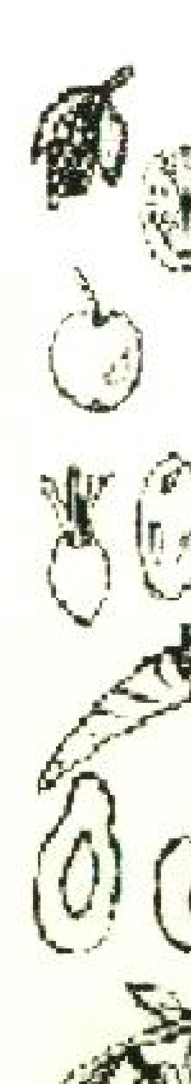
1 lb de poisson cru
1/2 tasse de mayonnaise (ajouter une gousse d'ail émincée)
1/2 tasse de fromage râpé
1/3 de tasse d'échalotes hachées finement



Préparation :

Mélanger les ingrédients et étendre sur le poisson cru.

Cuire à 350 ^{o}F pendant 20 minutes et 4 minutes à "broil".

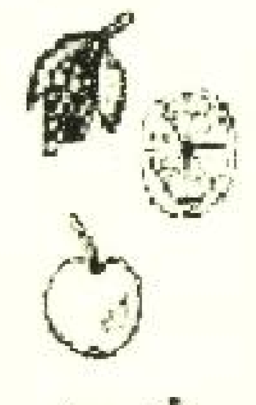


Petits pains fourrés



Ingrédients :

2 lb de boeuf haché
1/4 de tasse de margarine
1 oignon
2 branches de céleri haché
1 1/2 tasse de riz
2 boîtes de consommé de boeuf
6 c. à soupe de sauce chili



Préparation :

Faire cuire la viande, le céleri et l'oignon dans la margarine à feu moyen.
Ajouter la sauce chili, le consommé de boeuf et le riz.
Cuire 30 minutes.
Mettre dans les pains chauds, ne pas les beurrer.
Envelopper dans du papier d'aluminium.
Cuire au four 10 minutes à 250 °F.

Le temps, c'est de l'argent!



Chop suey aux légumes

Ingrédients :



2 tasses d'oignons coupés grossièrement
2 tasses de céleri coupé en biais
1 tasse de champignons coupés
1/2 tasse de piment vert coupé en filets
1/4 de tasse d'eau froide
2 c. à table de fécule de maïs
2 1/2 c. à table de sauce soya
2 tasses de chou chinois coupé en grosses languettes
2 tasses de fèves germées
Sel et poivre
2 c. à table d'huile (soya, safran, ou tournesol au choix)
Bouillon de poulet au goût



Préparation :

Mettre dans une grande casserole les oignons, le céleri, les champignons, le piment et du bouillon de poulet, et porter au point d'ébullition.



Pendant ce temps, mêler l'eau froide avec la fécule de maïs et la sauce soya. Verser sur les légumes chauds et remuer délicatement. Ajouter ensuite le chou chinois, les fèves germées, le sel et le poivre. Remuer et cuire 5 minutes tout au plus. Retirer du feu et ajouter 2 c. à table d'huile.
Servir avec du riz brun et de la sauce soya.

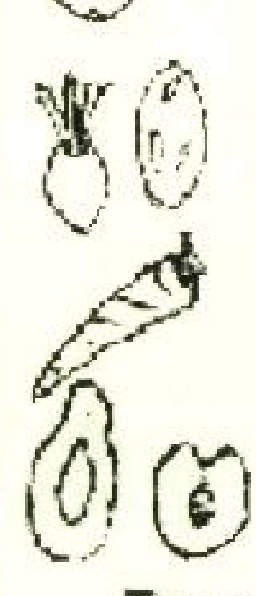


Poulet aux amandes



Ingrédients :

1 oignon coupé
4 branches de céleri coupé
1 tasse de champignons émincés
2 tasses de chou chinois coupé
1 à 2 tasses de brocoli ou de chou-fleur coupé
2 à 3 tasses de poulet ou de dindon cuit coupé en dés
3 tasses de bouillon de poulet déshydraté
Eau froide
3 c. à table de fécule de maïs délayée dans un peu d'eau
2 c. à table de sauce soya
Amandes blanches ou noix de cajou
Sel et poivre
1 c. à thé de sucre selon le goût
Les quantités ci-haut sont suggérées, mais peuvent varier



Préparation :

Préparer les légumes, les mettre dans une casserole avec du bouillon de poulet déshydraté et un peu d'eau.
Couvrir et cuire 3 à 5 minutes selon le goût.
Ajouter la sauce soya. Épaissir la sauce avec la fécule.
Saler et poivrer.
Corriger l'assaisonnement s'il y a lieu.
Ajouter les cubes de poulet et les noix, et réchauffer.
Servir avec du riz brun ou blanc et de la sauce soya.

Ragoût de boulettes

Ingrédients :



Environ 1 livre de porc haché maigre
1 livre de boeuf haché maigre
1 oignon haché
1/4 c. à thé de canelle
1/4 c. à thé de clou de girofle
1/4 c. à thé de moutarde sèche
1 c. à thé de sel
1 oeuf
3 c. à table de Bovril au boeuf
6 c. à table de farine grillée



Préparation :

Bien mélanger les 8 premiers ingrédients et former en boulettes.
Dans une casserole, mettre le Bovril et 2 c. à table d' eau.
Brasser ensemble jusqu'à l'apparence de sauce.
Ajouter les boulettes de viande et brasser jusqu'à ce qu'elle soient cuites.
Ajouter 3 tasses d'eau, couvrir et laisser mijoter 30 minutes.
Faire une pâte avec la farine grillée et de l'eau froide.
Verser sur les boulettes cuites et brasser jusqu'à ce que le mélange soit épais et crémeux.

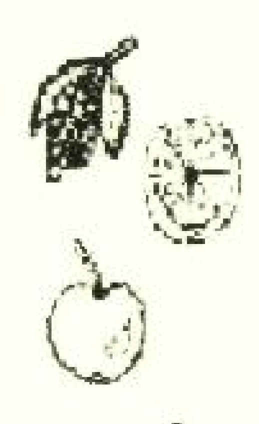
Boeuf de Madame Marcotte



Ingrédients :

1/4 de livre de beurre ou margarine (ou moins)
1 gros oignon
1 livre de cubes de boeuf
Pommes de terre et carottes

Préparation :



Faire rôtir l'oignon et les cubes de boeuf.
Lorsque rôtis, mettre 2 1/2 pouces d'eau et faire cuire environ 15 minutes.
Couper des carottes en rondelles et des pommes de terre en petits morceaux, et faire cuire jusqu'à ce que les légumes soient cuits à votre goût .
Ensuite, démêler 2 c. à table de fécule de maïs dans de l'eau froide. Ajouter aux légumes pour épaissir.
Ajouter 2 c. à table de Bovril ou au goût.

Bon appétit!



Ragoût de boeuf

Ingrédients :

1 c. à table margarine
1/4 lb de boeuf haché maigre
Sel, poivre
1 oignon émincé petit
1 c. à table de Bovril au boeuf

Préparation :

Faire fondre la margarine et ajouter le boeuf haché.
Séparer en 2 boulettes et faire cuire à feu doux.
Ajouter les oignons.
Ajouter 1/2 tasse d'eau froide ainsi que la fécule de maïs.
Ajouter le Bovril.
Brasser le tout à feu doux.

Jacques Proulx



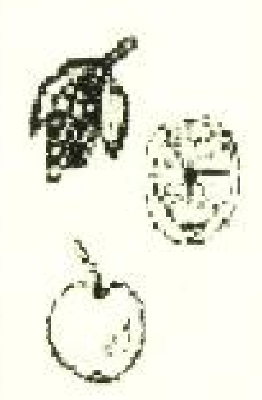
Sauce béchamel

Ingrédients :



1 c. à table de margarine
1 petit oignon ou échalote coupé fin
1 c. à table de farine
2 tasses de lait
Sel et poivre
Persil haché ou séché

Préparation :



Faire fondre la margarine à feu doux.
Ajouter l'oignon ou l'échalote.
Ajouter la farine en saupoudrant très lentement, tout en mélangeant.
Ajouter petit à petit le lait, en 2 fois.
Brasser et ajouter le sel, le poivre et le persil.
Cuire toujours à feu bas.

Jacques Proulx

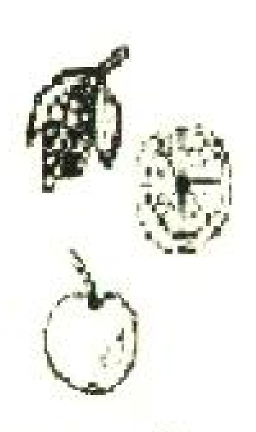


Boeuf bourguignon

Ingrédients :



3 lb de boeuf en cubes ou en boulettes
1 piment vert coupé en gros cubes
1 oignon en rondelles
3 branches de céleri coupé
2 feuilles de laurier
1 boîte de tomates rondes
1 boîte d'eau
1 boîte de petites fèves coupées
Sel et poivre
3 à 4 carottes en rondelles ou 1 boîte de carottes coupées en rondelles



Préparation :

Mettre dans le fond de la rôtissoire les oignons en rondelles. Mettre le boeuf dessus, ajouter le reste des ingrédients, rang par rang.

Cuire à 300 °F pendant 4 heures.



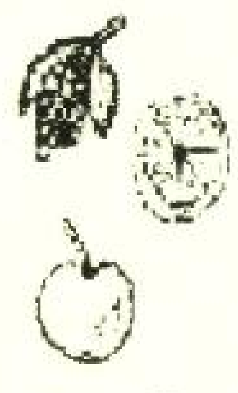


Spareribs "brown gravey" chinois



Ingrédients :

Eau
3/4 de grosse bouteille de sauce soya
1 c. à soupe de bouillon de poulet
3/4 d'une grosse bouteille de sauce pour côte levées (VH)
2 à 3 gousses d'ail hachées
1 piment
1 oignon
Spareribs ou cubes de porcs
2 branches de céleri coupées en gros morceaux.



Préparation :

Dans un gros chaudron, remplir le 3/4 d'eau, mettre la sauce soya et la sauce pour côtes levées (VH).
Ajouter le bouillon de poulet et les gousses d'ail hachées.
Ajouter le piment, l'oignon et le céleri.
Mettre le porc.
Baisser le feu, cuire 2 heures ou plus.





Croquettes au saumon

Ingrédients :

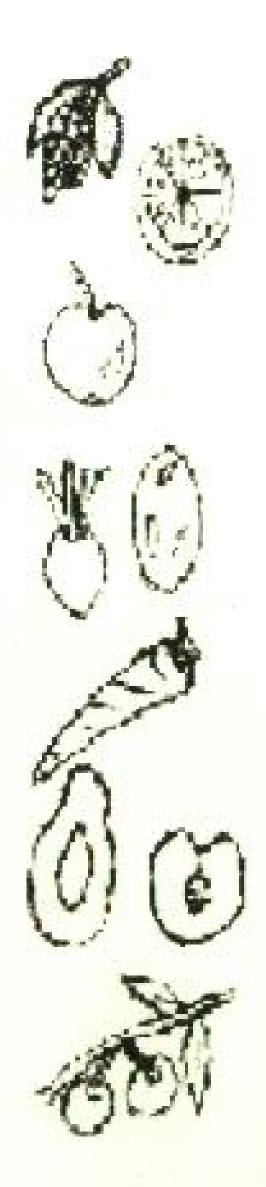


4 onces de saumon
1/4 de tasse de céleri haché fin
1 petit oignon
1 c. à thé de moutarde préparée ou au goût

Préparation :

Égoutter et émietter le saumon. Ajouter les oignons et le céleri, lier avec la moutarde. Former des croquettes.

Cuire vingt minutes à 350 °F.



Boeuf fiesta

Ingrédients :

1 1/3 tasse de riz (Minute Rice)
1 livre de boeuf haché
2 c. à table d'huile à salade
1/4 tasse d'oignon haché en dés
1 c. à thé de sel ou au goût
1 c. à thé de poudre chili
1/4 c. à thé de poivre
1 boîte de tomates égouttées
1 boîte de maïs en grains entiers
1 boîte de bouillon de boeuf (10 onces ou 1 cube)
1/2 tasse de piment vert haché et de céleri

Préparation :

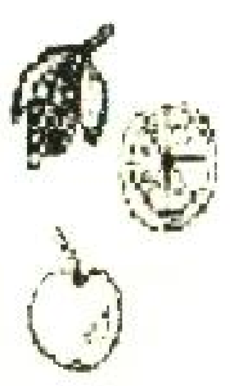
Dans une casserole allant au four, faire rissoler dans l'huile à feu vif la viande en prenant soin de la défaire en morceaux.
Ajouter l'oignon et mettre à feu moyen et laisser cuire jusqu'à ce que l'oignon soit tendre ,mais pas doré.
Ajouter les assaisonnements, les tomates, le maïs et le bouillon.
Amener à ébullition.
Ajouter le piment vert. Bien remuer. Refaire bouillir.
Ajouter le riz. Bien remuer. Retirer du feu.
Couvrir et laisser reposer 5 minutes. Remuer avec la fourchette. Donne 4 à 5 portions.

Sandwich au jambon



Ingrédients :

1 boîte de 184 g de jambon en flocons
1 c. à soupe de moutarde
1/4 tasse de mayonnaise (ou moitié-motié avec du yogourt nature)
3 oignons verts hachés
8 tranches de pain de blé entier ou autre
4 feuilles de laitue



Préparation :

Mélanger le jambon, la moutarde, la mayonnaise et les oignons verts.
Garnir les tranches de pain de la préparation au jambon et de feuilles de laitue.

L'essayer, c'est l'adopter



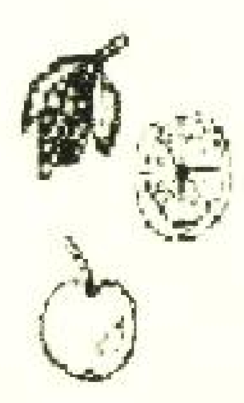
Tortillas à la dinde

Ingrédients :



1 boîte de 184 g. de flocons de dinde
1/2 tasse de mayonnaise (ou 1/4 tasse de yogourt nature et 1/4 de tasse de mayonnaise)
1/2 tasse de céleri coupé en dés
1/4 tasse d'amandes effilées (facultatif)

Préparation :



Bien mélanger les flocons de dinde, la mayonnaise, le céleri et les amandes.
Répartir la garniture sur les tortillas et rouler.

Pour varier : Très bon avec pitas.



Poivrons farcis

Ingrédients :

4 gros poivrons verts
1/4 tasse de margarine
1/2 livre de bacon haché
2 oignons moyens finement hachés
1/2 tasse de champignons hachés
1/2 tasse de riz à grain long
2 tasses (bien juste) de bouillon de poulet
Assaisonnement



Préparation :

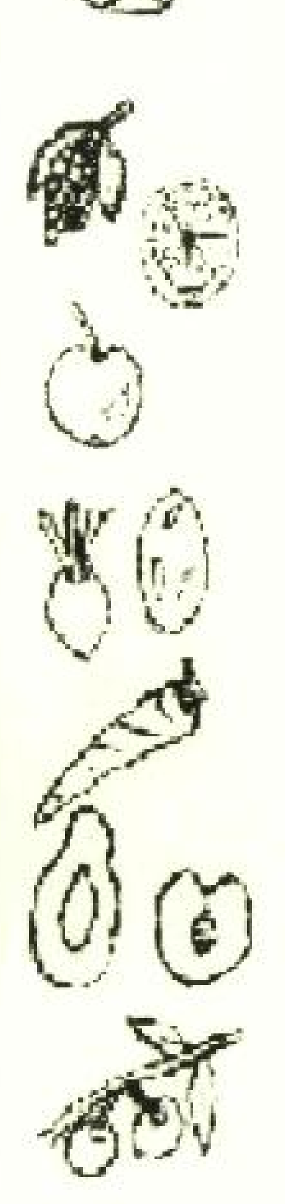
Couper le dessus des poivrons, enlever les grains et le coeur, faire mijoter dans l'eau salée pendant 4 à 5 minutes.
Retirer du feu, égoutter.
Faire fondre la margarine dans une casserole, ajouter le bacon, les oignons et les champignons.
Faire frire lentement jusqu'à ce que les oignons soient tendres, sans brunir.
Ajouter le riz et cuire pendant 2 autres minutes.
Ajouter le bouillon, laisser bouillir, assaisonner, couvrir et laisser mijoter en remuant de temps en temps jusqu'à ce que le bouillon ait été absorbé et que le riz soit cuit.

Suite à la page suivante...

Poivrons farcis (suite)



Placer les poivrons dans un plat à four graissé et farcir avec la préparation de riz.



Couvrir d'un papier ciré ou d'aluminium et cuire jusqu'à ce que les poivrons soient tendres.
Garnir de brochettes de bacon cuit, si désiré.

Pour servir : chaud avec des tomates cuites saupoudrées de fromage rapé

Boeuf de Manon

Ingrédients :



2 livres de boeuf en cubes
1 boîte de soupe aux tomates
1 boîte de tomates en dés
1 oignon
1 piment vert ou au goût
4 à 5 carottes en rondelles
3 à 4 branches de céleri
3 c. à table de cassonade
Environ 2 bouchons de vinaigre
Sauce worchesterchire
Sel, poivre et ail au goût

Préparation :

Mélanger le tout.
Cuire environ 2 heures.

LES DESSERTS

Crêpes

Ingrédients :



2 oeufs
Sucre au goût
1 tasse de farine
3\4 tasse de lait
1\4 c. à thé de sel
1 c. à thé de poudre à pâte

Préparation :



Mélanger les oeufs, ajouter le sucre, ajouter le lait et brasser le tout.
Mettre la farine et le sel dans le plat petit à petit en brassant.
Quand tout est bien mélangé, ajouter la poudre à pâte et mélanger de nouveau.
Faire fondre un peu de graisse ou beurre et ajouter au mélange.
Faire reposer 1 ou 2 minutes avant de faire les crêpes.

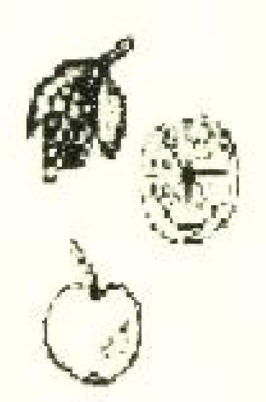
Jean-Charles Croteau

Biscuits aux pépites de caramel



Ingrédients :

1/2 tasse de margarine
1/2 tasse de cassonade ou 1/4 de tasse de sucre en poudre
1 oeuf
1 c. à thé de vanille
1 tasse de pépites de caramel
1 tasse de farine
1/4 c. à thé de soda à pâte
1/8 c. à thé de sel



Préparation :

Mettre en crème lisse la margarine.
Tamiser les ingrédients secs.
Mélanger avec le mélange crémeux.
Ajouter les pépites de caramel.
On peut mettre 1/2 tasse de noix hachées.
Déposer sur une plaque à biscuits, non graissée, par petites cuillerées.

Cuire à 375 °F pendant 10 à 12 minutes.



Faire des repas variés,
c'est garder son ou sa bien-aimé(e) à la maison.

Tarte au sucre

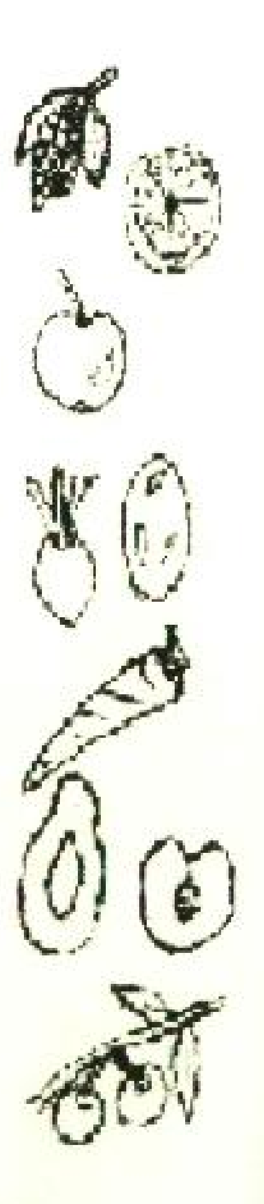
Ingrédients :



4 onces de lait carnation
2 1/2 tasses de cassonade
1 1/2 c. à soupe de fécule de maïs
2 c. à soupe de sirop de maïs

Préparation :

Mettre dans la croûte avec un dessus.
Cuire jusqu'à épaississement.



Pouding à l'érable

Ingrédients :



1 tasse de sirop d'érable
1 c. à table de margarine
3 c. à table de sucre
1 oeuf battu
1 tasse de farine tamisée
2 c. à thé de poudre à pâte
1/4 de c. à thé de sel
1/2 tasse de lait
1/4 de tasse d'eau





Préparation :

Chauffer le sirop et l'eau ensemble.
Défaire la margarine avec le sucre.
Ajouter l'oeuf, la farine, la poudre à pâte, le sel et le lait, peu à la fois.

Verser la pâte dans le sirop et cuire à 350 °F pendant 30 à 35 minutes ou jusqu'à ce que le dessus soit doré.



Il est vraiment bon de se gâter; c'est se faire plaisir.

Muffins à la rhubarbe

Ingrédients :



2 tasses de farine tout usage
1/2 tasse de sucre
1 c. à table de poudre à pâte
1/4 c. à thé de sel
3/4 tasse de lait
1/3 tasse d'huile
1 oeuf battu
1 tasse de rhubarbe coupée en petits morceaux
1/4 tasse de sucre pour mettre sur les muffins
1 c. à thé d'essence d'amande ou essence de vanille

Préparation :

Tamiser ensemble les ingrédients secs.
Mélanger le lait, l'huile, l'oeuf et l'essence d'amande ou vanille.
Ajouter aux ingrédients secs et mélanger juste assez pour humecter, puis incorporer la rhubarbe.
Verser dans des moules à muffins puis saupoudrer du sucre restant.

Cuire à 375 °F jusqu'à ce que le dessus soit doré, environ 30 à 35 minutes.

Donne 8 gros muffins.

Pouding au pain

Ingrédients :

2 épaisseurs de pain
2 ou 3 oeufs battus
1 tasse de sucre au goût
2 tasses de lait bouilli (formant une légère croûte)
2 c. thé de vanille
1 bonne croûte de cassonade

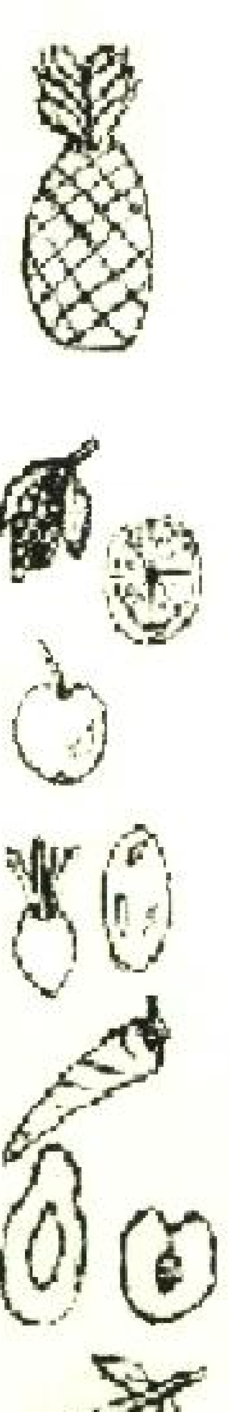
Préparation :

Déposer le pain au fond du plat allant au four.
Déposer tous les ingrédients sauf la cassonade.
Brasser le tout.

Déposer la cassonade et mettre au four à 350 °F environ 30 minutes.



Croustade aux pommes ou aux fruits



Ingrédients :

4 tasses de pommes ou une boîte de fruits
1/3 de tasse de sucre
1/4 c. à thé de cannelle
1/2 tasse de cassonade
2/3 de tasse de gruau
1/3 de tasse de beurre
1/3 de tasse de farine
1/4 c. à thé de sel

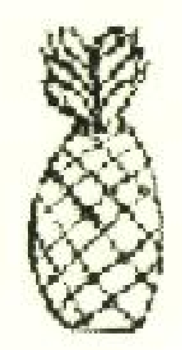
Préparation :

Mettre le four à 350 °F.
Mélanger les ingrédients secs.
Couper le beurre avec les ingrédients.
Beurrer un contenant carré de 8″ x 8″ allant au four.
Mettre la moitié du mélange au fond d'un plat.
Étendre les fruits et couvrir avec le reste de la pâte.
Cuire 30 minutes.

Chantal Patenaude

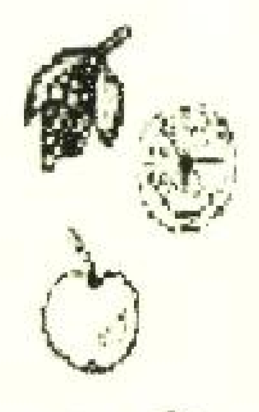
Une pomme par jour vous éloigne du médecin.

Biscuits sans cuisson



Ingrédients :

1/2 tasse de lait
1/4 tasse de beurre
2 tasses de sucre
1/2 tasse de beurre d'arachide
3 tasses de gruau
5 c. de cacao
2 c. à thé de vanille

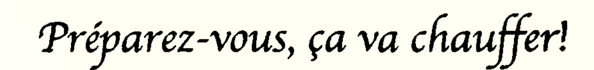


Préparation :

Faire bouillir le lait, le beurre, le sucre et le beurre d'arachide pendant 1 ou 2 minutes.

Ajouter le gruau, le cacao et la vanille.
Remuer tous les ingrédients ensemble.
Jeter par cuillérée sur du papier ciré.
Mettre au réfrigérateur.

Pour varier, enlever le cacao et mettre 5 c. à thé de lait en poudre.





Croustillant aux pommes ou à la rhubarbe



Ingrédients :

4 tasses de rhubarbe en morceaux ou 5 tasses de pommes en tranches
1/2 tasse de sucre ou moins selon le goût
1/4 tasse de beurre ou de margarine
1/4 tasse de farine à pain
1/4 tasse de farine à pain de blé entier
3/4 tasse de flocons d'avoine
1/4 c. à thé de sel
1/2 c. à thé de cannelle ou de muscade

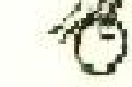


Préparation :

Si vous utilisez de la rhubarbe, la faire tremper dans l'eau bouillante pendant 10 minutes et égoutter.
Mettre la rhubarbe ou les pommes dans un petit plat peu profond allant au four.
Saupoudrer avec le sucre.
Mêler ensemble tous les autres ingrédients.
Ajouter de la cannelle ou de la muscade au goût.
Le mélange sera grumeleux.
Étendre sur la rhubarbe ou sur les pommes.

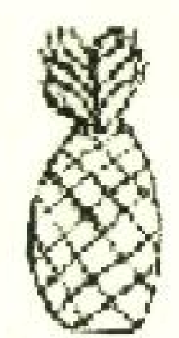


Cuire au four à 375 °F environ 30 minutes, c'est-à-dire, jusqu'à ce que le dessus soit bruni.



Carrés "Special K"

Ingrédients :



1/2 tasse de sirop de maïs
1/2 tasse de cassonade bien tassée
1/2 tasse de beurre d'arachide
3 tasses de céréales "Special K"
1 tasse de noix de coco râpée ou moulue

Préparation :



Dans un grand poêlon, mélanger le sirop de maïs et la cassonade.
Cuire à feu modéré en remuant constamment, jusqu'à ce que la cassonade soit fondue et que le mélange commence à bouillir.
Retirer du feu, incorporer le beurre d'arachide puis les céréales et la noix de coco, en remuant bien pour les enrober.
Verser dans un moule carré de 8 " et bien tasser.
Laisser refroidir puis couper en carrés.

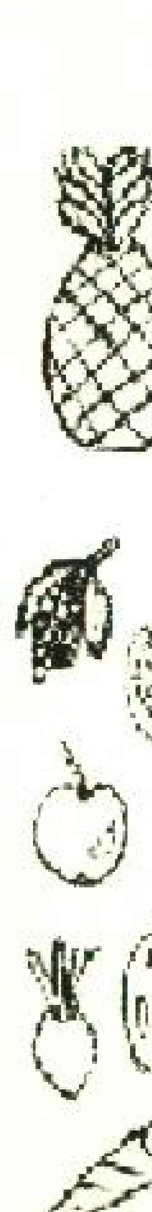
Donne 36 carrés de 1/4 de pouce.



Gâteau froid

Ingrédients :

1 livre de sucre en poudre
1 1/2 c. à soupe de cacao
1 tasse de café fort
Gros comme un jaune d'oeuf de beurre
2 jaunes d'oeufs (facultatif)
Un peu de sel
1 c. à soupe d'essence de vanille
1 1/2 lb de biscuits village ou à la vanille



Préparation :

Mélanger tous les ingrédients.
Mettre dans un plat couvert de papier ciré et étendre avec les mains sur le papier ciré. Mettre au réfrigérateur.

On peut mettre des noix de coco (facultatif).

Une recette bien apprêtée, voilà la clé du succès.

VOS RECETTES PRÉFÉRÉES

Votre recette préférée No 1___________________

Ingrédients :

Préparation :

Votre recette préférée No 2____________________

Ingrédients :

Préparation :

Votre recette préférée No 3___________________

Ingrédients :

Préparation :

Votre recette préférée No 4________________

Ingrédients :

Préparation :

Votre recette préférée No 5__________________

Ingrédients :

Préparation :

Votre recette préférée

No 6__________________

Ingrédients :

Préparation :

Votre recette préférée
No 7____________________

Ingrédients :

____
____
____
____
____
____
____
____
____
____

Préparation :

____
____
____
____
____
____
____
____
____

Votre recette préférée No 8____________________

Ingrédients :

Préparation :

PETITS TRUCS

Pour un paté chinois parfait :
Si vous voulez congeler plusieurs plats, penser à le faire à l'envers, vous n'aurez qu'à décongeler le plat à l'envers sur une assiette.

Plats congelés :
Noubliez pas d'étiquetter vos plats congelés, ils seront plus facile à trouver!

Pour obtenir un lait sur :
Ajoutez 1 c. à thé de vinaigre ou de jus de citron.

Pour garder la couleur des légumes dans un bouilli :
Faites bouillir avec une pincée de soda.

Pour garder le chou-fleur blanc :
Ajoutez quelques gouttes de jus de citron ou de vinaigre dans l'eau.

Pour un riz blanc :
Le jus d'un demi citron ajouté à l'eau de cuisson gardera le riz blanc.

Pour des pommes de terre blanches :
Quelques gouttes de jus de citron ajoutées à l'eau des pommes de terres les empêcheront de noircir.

Pour chasser les insectes des armoires :
Piquez quelques clous de girofle sur une orange.

Pour éliminer le surplus de sel dans une soupe :
Ajoutez une patate crue coupée en deux.

Si la nourriture est collée à votre casserole :
Laissez-la bouillir avec une grosse c. à soupe de soda à pâte.

Pour garder les carottes, le céleri et le chou-fleur fermes :
Ajoutez 1 c. à thé de sucre à l'eau.

Pour donner du goût à vos sandwichs de poulet haché :
Ajoutez quelques noix hachées à la préparation.

Pour donner bon goût à toutes soupes :
Gardez les feuilles d'un céleri que vous pourrez faire sécher au four ou au micro-onde.

Si vous ne possédez pas de plat au gratin :
Coupez un gros concombre en longueur, videz-le et servez-vous en pour accomplir votre recette. Vous pouvez même le faire cuire au four et le saupoudrer de fromage ou autre.

Pour conserver du pain frais :
Divisez le pain en 2 et en congeler une partie.

Quand vous créez une nouvelle recette :
Pensez à l'écrire pour ne pas l'oublier ou pour la partager avec quelqu'un d'autre.

Si vous n'avez pas de rouleau à pâte :
Une bouteille de vin remplie d'eau froide et rebouchonnée fera très bien l'affaire.

Pour ne pas envahir la maison de l'odeur du chou :
Ajoutez 1 c. à thé de vinaigre à l'eau de cuisson.



Coordonnées de APAJ

Aide Pédagogique aux Adultes et aux Jeunes - APAJ
330, Saint-Simon, Saint-Hyacinthe (Québec), J2S 5B9
Téléphone : (450)261-0384 Télécopieur : (450) 261-0835
Courriel : apaj@caramail.com